



# EMENTA



SEGUNDA-FEIRA   06 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de abóbora	12		
Prato	Arroz de cavala colorido (macedónia, pimento verde e vermelho)	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	678	728
Prato vegetariano	Arroz colorido com soja (macedónia, pimento verde e vermelho)	1 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	736	806
Salada/vegetais	Alface e pepino			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

TERÇA-FEIRA   07 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-flor com feijão-branco	6 / 12 / 13		
Prato	Massada de peru com molho de tomate, cenoura ralada e milho	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	688	806
Prato vegetariano	Massada de legumes e cogumelos (ervilhas, cenoura, feijão-verde, courgette e alho-francês)	1 / 3 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	665	774
Salada/vegetais	Feijão-verde e cenoura baby cozidos			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUARTA-FEIRA   08 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Creme de ervilhas	12		
Prato	Alho-francês à Brás (ovo)	3	719	879
Prato vegetariano	Alho-francês à Brás (creme de soja)	6 / 8	741	908
Salada/vegetais	Alface-roxa e milho			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

QUINTA-FEIRA   09 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de nabiça	12		
Prato	Bifanas de cebolada (porco) com batatinhas no forno	12	786	861
Prato vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batatinhas no forno	1 / 6 / 12	668	782
Salada/vegetais	Tomate e couve-roxa			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

SEXTA-FEIRA   10 DE JANEIRO		Alergénios	Valor calórico (kcal)	
			2,3 CEB	Sec.
Sopa	Sopa de couve-portuguesa	12		
Prato	Lombo de pescada no forno com arroz de ervilhas	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11	663	736
Prato vegetariano	Arroz de tomate e grão-de-bico com cogumelos, milho e cenoura	1 / 4 / 5 / 6 / 8 / 10 / 11 / 12 / 13	700	826
Salada/vegetais	Alface e cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta da época			
Pão	1 Pão de mistura	1		

## SABIA QUE...

No dia 6 de janeiro assinala-se o

### Dia de Reis ?

Em Portugal, é frequente o consumo de **Bolo Rei** e **Bolo Rainha** (versão sem as frutas cristalizadas);

Em algumas zonas do país, **cantam-se as Janeiras** (de 1 a 6 de janeiro): grupos de pessoas que cantam de porta em porta e como agradecimento recebem comida e bebida.



**Feliz Ano Novo 2025!**

**Nota:** A ementa poderá sofrer alterações. Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

 Contém produtos de origem biológica.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.